

對抗牙齒酸蝕 鞏固軟化琺瑯質

朱振雄醫生

香港大學牙科學院

菲臘牙科醫院副教授

2008年3月17日

爲何要關注牙齒酸蝕？

九成年輕港人被受牙齒酸蝕影響

- 隨着生活日趨富裕，食物選擇增多，飲食習慣改變…等令富裕國家的牙齒酸蝕問題日趨嚴重。
- 一項瑞士研究顯示*：
 - 30%的26-30歲人士及43%的46-50歲人士出現嚴重性牙齒酸蝕。
 - 26-30歲人士平均有3.2隻牙齒受酸蝕影響；而46-50歲人士更有3.9隻牙齒受酸蝕影響。
- 香港大學民意研究計劃的最新調查發現，九成 25 - 45 歲的受訪者出現牙齒酸蝕，極為普遍。

* Source: Dental erosion in a population of Swiss adults. Lussi A, Schaffner M, Hotz P, Suter P. Community Dent Oral Epidemiol 1991, 19:286-90



甚麼是牙齒酸蝕？

何謂牙齒酸蝕？

- 食物裏的酸性物質接觸牙齒，軟化其表面堅硬的琺瑯質。
- 經磨耗或過多/過頻的酸性接觸，牙齒會出現耗損。
- 牙齒會出現變黃/變薄/變“令”/崩/敏感（飲冷熱飲品及食酸甜食物時出現痺或痛的感覺）等徵狀。





牙齒酸蝕的徵狀

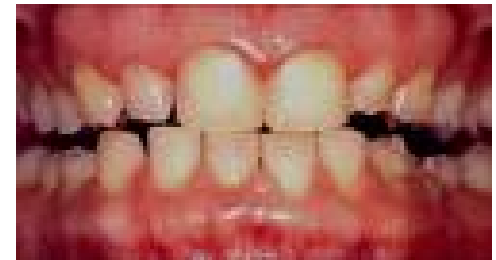
牙齒酸蝕的早期先兆

- **牙齒變色**：牙齒會因琺瑯質的流失，令下面的象牙質外露而出現微黃。
- **牙齒變圓/變“令”**：牙齒表面及邊緣產生像經砂紙磨過的圓滑外觀。
- **牙齒過敏**：吃冷熱甜酸食物/飲品時，牙齒的神經會受到刺激而感到偶爾或輕微的痺痛。

但是，牙齒酸蝕初期，
一般人是很難察覺得到的。

牙齒酸蝕的後期徵狀

- 牙齒變色：牙齒表面出現黃斑。
- 牙齒透光：牙齒變薄，相對增加其透光度。
- 牙齒凹陷/崩裂：在牙齒的咬合面及邊緣會出現小小的凹痕及裂痕。
- 牙齒嚴重過敏



嚴重個案



牙齒酸蝕的嚴重後果



- 牙齒變黃，看起來比較老
- 患者咬合出現問題，喪失胃口，影響情緒
- 琺瑯質變軟繼而流失，牙齒會縮小
- 酸蝕情況嚴重時，牙齒會崩裂或凹陷，感覺難看及恐怖，影響外觀及自信心
- 酸蝕情況嚴重時，牙髓會受影響，引致劇痛

牙齒酸蝕的嚴重後果

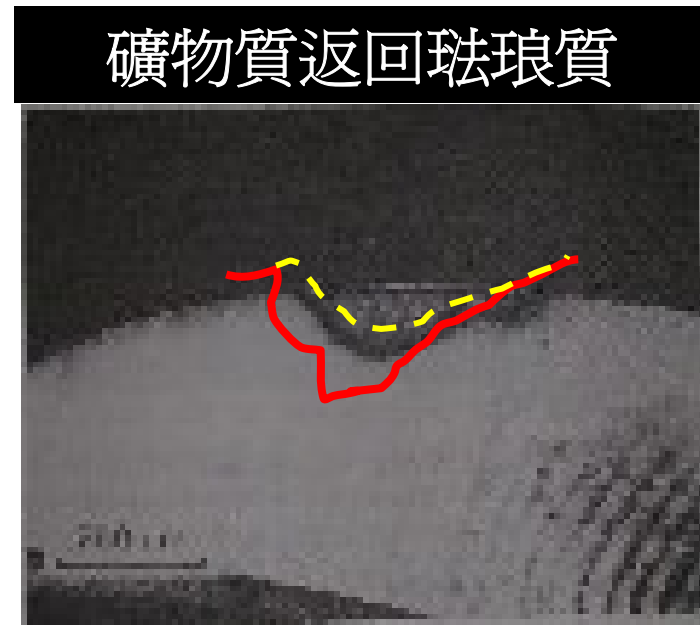
- 部份嚴重個案的患者，其牙齒表面的琺瑯質在短短十二個月內迅速溶化
- 牙齒酸蝕造成的破壞是無法逆轉的，因為琺瑯質一旦流失，就無法復原或再生。通常到了後期的牙齒酸蝕時，往往需要進行昂貴而繁複的治療來回復牙齒的外觀
- 因此，及早了解並預防牙齒酸蝕尤其重要




牙齒酸蝕是否必然？

再礦作用 (Remineralization) :

口水含有鈣、磷，能修復牙齒表面流失了的礦物質

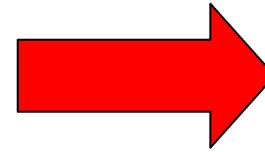


但是，口水需要一至兩小時才足以中和口腔的酸性及產生再礦作用。如果進食次數過於頻密，口水就來不及作自行修復。



導致牙齒酸蝕的 生活習慣

經常進食高酸性的食物或飲品

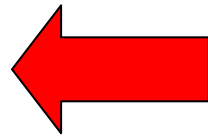


香港大學牙醫學院 軟性飲品的酸鹼值 (pH value) 研究

- 可口可樂 355ml
 - 酸鹼度：2.3
 - 成分：碳酸水、白糖、色素、酸度調節劑、咖啡因及其他調味劑
- 非常檸檬 241ml
 - 酸鹼度：3.4
 - 成分：濃縮檸檬汁、檸檬酸
- 道地柑桔檸檬 500ml
 - 酸鹼度：2.8
 - 成分：糖、柑桔檸檬汁
- 佳得樂 (Gatorade) 615ml
 - 酸鹼度：2.8
 - 成分：白砂糖、葡萄糖、檸檬酸
- 雀巢檸檬茶 500ml
 - 酸鹼度：3.4
 - 成分：白糖、檸檬汁、檸檬酸
- 山楂烏龍茶 500ml
 - 酸鹼度：3.5
 - 成分：烏龍茶、山楂、檸檬酸

不良的進食方法

含著酸性的食物或飲料在口腔
中一段時間才嚥下



進食酸性食物/飲品後立即刷牙或 刷牙過於大力





你是否已出現牙齒酸蝕？

牙齒酸蝕

A Checklist For My teeth

- ✓ 牙齒變黃？
- ✓ 牙齒表面變得特別有光澤(變“令”)？
- ✓ 牙齒邊緣變薄/崩/變得通透？
- ✓ 飲冷熱飲品及食酸甜食物時曾經出現痺或痛的感覺？
- ✓ 會在餐後一小時內刷牙？
- ✓ 經常吃酸性高的生果？
- ✓ 不時飲酒？

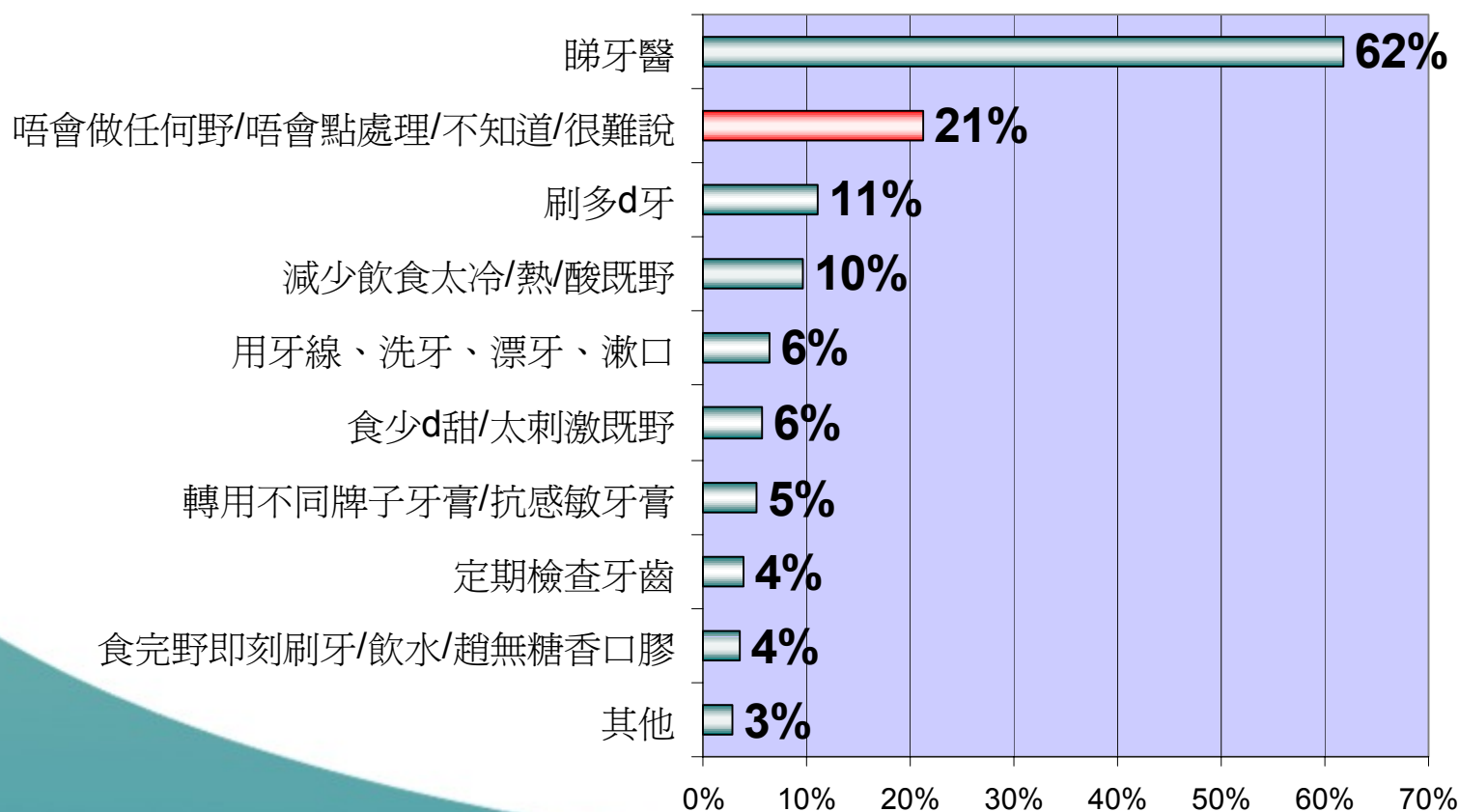
鞏固軟化琺瑯質
由今天做起!



如何處理牙齒酸蝕問題？

兩成一成受訪者在出現牙齒酸蝕徵狀時 不會處理或不知道如何處理牙齒酸蝕

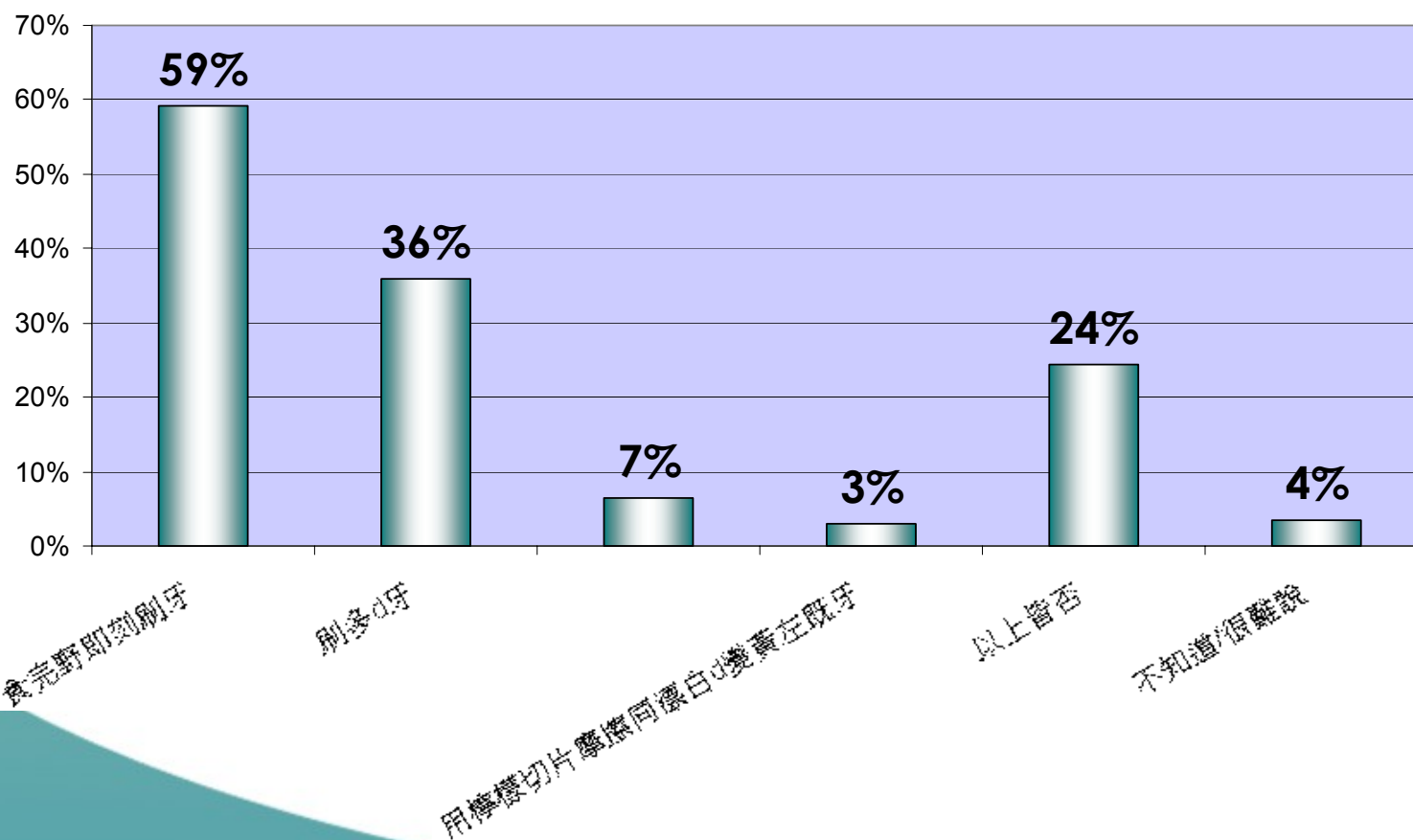
問：當出現牙齒酸蝕徵狀時，你通常會點樣處理？



有效樣本：516 (可選多項)

近六成受訪者 認為進食後立即刷牙便能預防牙齒酸蝕

問：咁你認為以下係唔係正確處理牙齒酸蝕的方法？



有效樣本：520 23

牙醫處理牙齒酸蝕的方法

- 如情況輕微時，牙科醫生會按情況選用高濃度的氟化物塗在牙齒表面。
- 但如情況嚴重時，牙科醫生會為患者進行補牙或鑲造人造牙冠覆蓋整顆牙齒。

預防方法

- 進食酸性食物/飲品後，等至少一小時才刷牙。
- 可飲用清水、牛奶等飲品來中和口腔酸性。
- 快速喝下酸性飲料，不要長時間吸啜或含在口中，或可改用飲管。
- 用軟毛牙刷輕力刷牙。
- 選擇低磨損性及有效的含氟牙膏。
- 定期做口腔檢查，有問題就尋求醫生協助。



針對牙齒酸蝕最新方案

針對牙齒酸蝕最新方案

- 以往研究多針對含氟（fluoride）牙膏對防止蛀牙的成效
- 最新的方向研究含氟牙膏對鞏固琺瑯質，以致對抗牙齒酸蝕的效能
- 有資料顯示，若其含氟配方能讓牙齒提取更大量氟化物，而同時為低磨損性的牙膏，能有效鞏固軟化了的琺瑯質，促進損耗牙齒修復硬度，幫助抵抗牙齒酸蝕。



總結

港人患牙齒酸蝕非常普遍

- 時尚的健康飲食習慣，如經常進食果汁、沙律、水果等健康食物；飲紅酒以保護心臟健康；或將食物長時間含在嘴裏的習慣等，均是誘發「牙齒酸蝕」的高危原因。
- 香港大學民意研究計劃最新調查顯示，25至45歲的港人當中，九成二患有牙齒酸蝕，平均在廿八歲前已開始，情況極為普遍
- 調查顯示港人對牙齒酸蝕的成因及預防知識貧乏，而且使用錯誤方法去處理牙齒酸蝕問題，令牙患惡化，實在叫人擔心。

牙齒酸蝕的嚴重後果

- 牙齒酸蝕初期情況不易察覺
- 患者的琺瑯質會變軟而流失，牙齒會變黃、變薄、崩缺、縮小等，影響外觀，自信心和咀嚼能力，長遠誘發其他更嚴重的牙患。
- 嚴重時，牙髓會受影響而令患者感到痺痛，喪失胃口，影響情緒。
- 部份嚴重個案的患者，其牙齒表面的琺瑯質在短短十二個月內迅速溶化。
- 牙齒酸蝕造成的破壞是**無法逆轉**的。通常到了後期的牙齒酸蝕時，往往需要進行昂貴而繁複的治療來回復牙齒的外觀。
- 因此，及早了解並預防牙齒酸蝕尤其重要。

及早處理，防患於未然

- 最新的方向研究某類含氟牙膏對鞏固琺瑯質, 以致對抗牙齒酸蝕的效能
- 有資料顯示，能讓牙齒提取更大量氟化物，同時為低磨損性的牙膏，能有效鞏固軟化的琺瑯質及促進損耗牙齒修復硬度，抵抗牙齒酸蝕。
- 市民對牙齒酸蝕不要掉以輕心，如發現早期症狀如牙齒變黃或變薄，便應及早向專業牙醫諮詢及處理，防患於未然。